

推

Traditional Chinese Massage



TUINA

湖南科学技术出版社

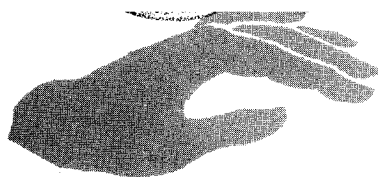
Traditional Chinese Massage

Traditional Chinese Massage

拿手

中国推拿

● 金义成 彭 坚编著



TUINA

湖南科学技术出版社

湘新登字 004 号

中 国 推 拿

金义成 彭坚编著

责任编辑:张碧金

*

湖南科学技术出版社出版发行

(长沙市展览馆路3号)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷二厂印刷

*

1992年5月第1版第1次印刷

开本:787×1092毫米 1/16 印张:31.25 插页:8 字数:762,000

印数(精)1—6,000(豪华本)1—3,000

(精装本) ISBN 7—5357—0867—6
R·189 定价:19.00元

(豪华本) ISBN 7—5357—1018—2
R·219 定价:21.00元

序

中国推拿，源远流长，它是运用手法医疗之精华，是中国医学宝库中瑰宝之一。

推拿治病，以脏象、经络等理论为指导，运用各种不同的手法为外治手段，从而达到疏通经络气血、调整脏腑功能、祛病摄生的目的。推拿疗法，不仅适用于众所周知的伤骨科疾患，且能治疗内、外、妇、儿科的许多病证。其术施治方便，疗效显著，既是饮誉于国内，又是蜚声于海外的传统医学中的一门学科。

在振兴中医，开创中医事业新局面的形势下，发展推拿学已成为中医界和广大群众的共同愿望。金义成同志为适应中医推拿事业发展的需要，刻意求索，博采众长，无门户之见，不偏主一家，历经数载，几易其稿。更难得彭坚君志同道合，鼎力协助，乃成是书。

该书荟前人之学说，萃今人之创获，全面地、系统地整理了中国推拿的学术成就和极为丰富的内容。书中除重点阐述推拿的源流、理论、手法、练功、治疗、保健等主题之外，还注意使之揉合交融、相辅相成、前后呼应、资料确凿，因而具有系统、全面、新颖、实用的特点。

《中国推拿》是推拿学中的一本提高性著作。为中医推拿临床、教学和科研工作提供宝贵的参考资料。它的问世，必将推动中医推拿学术的发展，并对该门学科的繁荣、为人民保健事业作出贡献。

叶 序

夫医者，素称仁术，盖以其保障健康、共跻寿域，而具济世益民之利也。凡业医之士，若非学贯古今、经验丰富，何能拯危愈疾、着手成春？唯经验之积累，必来自实践，其获弋之途，或为亲身之体验，或为他山之玉石，故欲求知识之渊博，务需勤求贤训、广览众籍，庶能贯而通之、举一反三焉。中国医学，源远流长，代有发明，不断发展。昔贤之著述，不啻汗牛充栋；现代之经验，多散见于书刊。是以欲求兼收并蓄，每有费精力而获益甚少之感，欲求参考借助，恒有搜精萃于一册、溶古今于一书之望。若有此类专著以飨读者，定受普遍之欢迎。然则此项工作，虽具总结经验，以利发展之积极意义，而于搜集整理则颇为艰巨，非志坚不移，且能慧心鉴识，何能克免斯举乎！

中医推拿疗法，乃我国传统医学重要组成部分之一，又有按摩、拈摩、按跷诸名，考其发源已有数千年历史，古代医籍早有载述，如《素问·异法方宜论》曰：“中央者，其地平以湿，……故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。”《灵枢·九针》曰：“形数惊恐，筋脉不通，病生于不仁，治之以按摩、醪药。”等，皆明示当时临床颇为常用，并受到相当重视。时至今日，以其广泛适用于内、儿、妇、伤、外以及喉、眼诸科，具有疏通经络、滑利关节、促进气血运行、调整脏腑功能，乃至增强人体抗病能力多种效能，且兼简、效、廉、便诸优于一法，其日益为广大病员所赞扬，岂偶然哉！然则，医学宝库还待进一步发掘、深入研究而提高，中医推拿亦不例外，为是对于推拿疗法进行整理、发扬实属刻不容缓者也。

金君义成，致力中医推拿临床工作已逾二十多稔，不仅积有丰富治疗经验，且对推拿疗法之研究造诣颇深，尤其对提高、发扬推拿学术素怀壮志。前曾撰述《小儿推拿》等书，颇受读者欢迎。今又感中医推拿为中华民族传统医学特有之疗法，已在国际上受到广泛重视，而无数宝贵资料则零落散在，致使有志学习者、致力研究者每有缺乏系统书籍以为参考之憾，于是在彭坚君协助之下，奋力编著《中国推拿》一书。以融古冶今、广徵博引、荟萃精英为旨，积十年之久终于成册。全书分历史、基础、经穴、手技、药摩、功法、治疗、保健、医话歌赋等九篇，洋洋百万言，内容赅备，蔚为大观，为促进中国推拿学科发展作出巨大努力，亦为振兴中医作出巨大之贡献也。值兹付梓在即，爰乐而为之序。

岁在辛未元月朔日

无为叶显纯于上海愚或轩

用我们的双手，去开创中国推拿的明天

(代 引 言)

用琳琅满目来形容近几年推拿著作出版的繁荣景象，似乎是一点不过分的。各种装帧考究、简便实用的保健按摩、美容按摩、家庭按摩、点穴按摩、小儿推拿、伤科推拿、气功推拿等小册子不胫而走，令人目不暇接。当这本长达百万字的推拿著作摆上医学书柜时，读者自然而然地想要了解：这本书有什么特色？有什么新的内容？与已经出版的推拿书籍有什么不同？要认真地回答这些问题，往往需要从学术价值和实用价值两方面来介绍和比较，而这恰恰是应当由读者和社会今后去评价、不是由作者自己现在来说道的。当然，任何一本书都是为了适应某种需要而写作的。就著作者而言，在创作之初，总是感受到某种诱惑、某种呼唤，心中郁积着某种冲动、某种情愫，这就是通常所说的创作动机。因此，开篇伊始，还是让我们谈一谈创作之初的思想历程吧！

我们生活的20世纪，特别是本世纪的下半叶，在世界医学史上，是一个令人激动的时代。现代医学的突飞猛进，从根本上改变了医学发展的进程。人类的平均寿命大为提高，健康状况和卫生环境大为改观。抗生素、疫苗、杀菌灭虫类药物的广泛使用，使得肆虐了几千年的各种传染病和其他感染性疾病望风披靡。当1979年世界卫生组织在肯尼亚首都内罗毕自豪地宣布人类第一次通过自己的努力，彻底消灭了天花这一古老的烈性传染病时，现代医学和药物学的声誉被推到了顶峰。但是，鲜花和掌声，却无法掩饰巨大成就之下日益产生的严重问题。层出不穷的“特效药”，愈来愈不灵，愈来愈短寿，愈来愈昂贵，愈来愈易产生副作用，终于使得人们从对化学合成药物的迷恋中惊醒过来。面对现代疾病谱、死亡谱上名列前茅的心血管病、肿瘤，以及与免疫、遗传、代谢、社会环境、心理因素相关的一些病症，包括人们谈虎色变的艾滋病，以“对抗疗法”为特征的现代医学，似乎失去了昔日的威风 and 自信，显得有些手足失措，一筹莫展。人们渴望摆脱对化学合成药物的依赖，渴望能找到疗效显著、对人体没有危害的治疗方法。“回到自然去”！从70年代起，在西方，到处都发出了这样的呼声，被完整的知识结构装饰得仪表堂堂的西方医学，终于开始放下架子，注目于魔幻般令人不解而又“土气十足”的传统医学。1977年，世界卫生组织第30届大会通过一项历史性决议，敦促那些感兴趣的政府，“充分重视利用它们的传统医学，以合适的章程满足全国的卫生需要。”这个组织的一位高级官员巴纳曼博士感慨万千地说：“看来似乎是自相矛盾的。当现代医学似乎要迈开大步并享有空前的特权的时候，在发达国家以及发展中国家里会对自然医学发生如此之大的兴趣。”这种兴趣的潜在的主要动机在于世界上传统医生们“对生命的体验与理解是身体、理智、精神和灵魂的联合，积极的健康是身体、精神、社会、道德和心灵繁荣的融合”。——看来，医学的比萨斜塔又开始倾斜了！这次是稍稍倾向东方。

人们所瞩目的古代传统医学，主要是指东方的阿育吠陀医、昔陀医、犹那尼医和中医。

其中，尤为突出的是中医。它所拥有的从未间断的几千年历史，数以万种计的医学文献，严密完整的理论体系，极为丰富的临床经验，以及它在自己国家里所享有的威望，所具有的合法地位，所受到的保护和鼓励，都能使任何现存其他民族的传统医学相形见绌。但是，目前世界对中医的了解，还仅仅局限于针灸。自从马可·波罗在他那著名的游记中，将中国神奇的“治病针”介绍给西方之后，600多年以来，在人们的常识中，都知道中国是针灸的故乡，针灸的名气甚至超过了中国的“四大发明”。而并不了解除针灸之外，中医至少还有着与针灸并驾齐驱的方药和推拿两大治疗体系。在西方人士的概念中，目前世界上自成体系的传统医学只有印度的草药，中国的针灸，美国的按摩。——不必讳言，没有中国推拿的地位。

难道中国推拿的历史传统和历史成就竟连美国都比不上吗？毋庸置疑，两者是不可同日而语的。我们只要随便看一看，比如看看本书的前环衬：这幅写古代按摩的书法作品《神仙起居法》，它就比美国的全部独立史长5倍。这幅书法珍品，出自五代时期“上接晋唐余绪，下启一代书风”的大书法家杨凝式之手。写的是：“行住坐卧处，手摩胁与肚。心腹通快时，两手腹下踞。踞之彻膀胱，背拳摩肾部。才觉力倦来，即使家人助。行之不厌烦，昼夜无穷数。岁久积功成，渐入神仙路。”全诗以通俗的五言，介绍了一套摩腹疗法的全部过程。按摩养生不仅写进了书法，渗透于唐宋文人的诗篇中，而且汇入了中国古代文化的洪流，成为中国博大的传统文化特色之一。与杨凝式差不多同时代，一个叫康富的中国人，翻越大漠，途经阿拉伯，来到法国，把中国的按摩术带到了西方。他所编写的《按摩手册》，成为瑞典式按摩的渊藪。

再请翻开本书的后环衬，看看长沙马王堆汉墓出土的这幅绚丽多彩的《导引图》。这是世界上最早的一幅医疗体操彩色图画，绘制的年代不晚于墓主人下葬的公元前168年。与湖南毗邻的湖北江陵汉墓同时也出土了一部《引书》——解释《导引图》的文字说明，虽然我们尚未见到这把开启其中奥秘的钥匙，但是，只要看一看这幅帛画中44个不同性别、不同年龄、不同穿着的人，同时进行姿势各异的按摩导引的壮观场面，就会使得伫立在这幅画面前的每个人叹为观止。联想丰富的西方游客也许会恍然大悟：难怪欧洲将按摩术写作 Massage，译成汉字，即“摩拏(之)”，原来“摩拏”是汉代按摩的口头语。汉代按摩术为什么会欧洲有这么大的影响？汉墓中的这幅重见天日的《导引图》也许能说明一点问题了。

假如再往前数1000年，在殷代武丁王时期（前1324~前1266）留下的甲骨卜辞中，曾不下十次记载了宫廷的按摩医事活动和男女按摩医师的名字。据苏联学者的考证，甚至比这还要早1300余年，中国就有了推拿按摩的专著。前苏联萨尔基佐夫、谢拉金教授所编著的《运动按摩》一书写道：“关于按摩的文字记载，最古老的就是中国在公元前2698年所写的《功夫》一书”，“在《功夫》一书中，广泛地讲述了医疗体操，记载了各种呼吸方法（气功），用图表示了各种准备姿势，记载了各种按摩手法（自我按摩），并说明了在什么情况下，应用推拿和摩擦。”苏联另一位学者B·H·莫史科夫也介绍说：“纪元前三千多年的文献材料，曾提到医疗体操和按摩术的出现。在这个时期里，在中国出现了《功夫》这一本书，”“这本书被认为是医疗体操的主要开端。其中主要是叙述：呼吸（气功）、体操（医疗体操、保健功等），并绘有进行体育活动时各种姿势的图形”，“中国的医疗体操学派，是应用体操和按摩的实际知识的策源地”（《医疗体操基本原理》1958年人民卫生出版社出版）。尽管苏联学者言之凿凿的这本写于公元前2698年的中国导引按摩著作尚需考证，但是，从《汉书·艺文志》上即载有成书于先秦的《黄帝岐伯按摩》来看，特别是将长沙马王堆汉墓出土的《导引图》与上述两书的文字叙述对照来看，外国学者断言中国在4000余年前即拥有世界上最早的按摩专著，决不是空穴来风、了无凭据的。我们不否认古印度、古埃及、古希腊、古罗马在同一时期（有的甚至更早），也

曾有如此辉煌的按摩学成就。但是，曾几何时，这些古代文明，已成昨日黄花。唯独中国几千年的历史传统从未被割断，只有这片沃土，孕育出了中医学（包括中国推拿）这棵擎天大树，结出累累硕果。请读一读本书的“历史篇”吧，请看一看每篇之后所附录的历史文献，任何人都会为我们祖先所创造的成就和付出的努力而由衷地感到自豪和欣慰。

但是，历史毕竟只能说明过去，不能代表现在和未来。历史可以是一块基石，站在上面，高人一头；历史也可以是一个包袱，压在下面，矮人一截。历史不长的民族，反而不必有这种上上下下的牵挂，可以全心全意地去开创自己的前程。以美国的按摩为例，这种目前在国际按摩学界影响最大的按脊疗法，不过起源于一个世纪以前，该法的创始人是美国医生佩尔默（Daniel David Palmer 1845—1913）。1885年，他偶尔用旋推棘突复位的方法，治愈了一例聋哑病人和一例心脏病患者。尔后，他依据大量的临床实例，提出了系统的按脊理论。他认为脊柱是人体的控制器，一旦大脑和躯干之间“精神冲动”的正常传导出现障碍，则可能导致多种疾病。用旋转脊椎的复位手法可以克服这种障碍，所治疗的疾病多达几十种。“按脊疗法”刚刚发明，立即在美国掀起一场轩然大波。由于它与西方医学的正统观点大相径庭，受到美国法律的限制，受到美国医学会（AMA）的强烈抨击。佩尔默的理论被视为奇谈怪论，被斥为“迷信”。在一派反对声中，在一片无人开垦过的处女地，他们凭着顽强的斗志，终于闯出了一条自己的路。1897年，佩尔默创立了第一所按摩学院和佩尔默医院，为按脊疗法提供了教学和临床的基地。1910年成立了美国按摩学会。1926年成立了国际按摩学会。经过数十年坚韧不拔的努力，至70年代，美国已有500余所按摩学院和25000余名按脊医生，每年治疗病人750万人次，占美国人口的3.6%。美国医学会终于在1978年宣布：放弃按脊疗法是一种“迷信”的说法；美国政府也正式确认：“按脊疗法将在所有的国家健康保险计划里占有不可忽视的地位。”目前，按脊疗法已扩展到了几十个国家，产生了若干重要的手法流派。

试想，不是在我们这样一个有着传统医学土壤的东方国家，而是在一个现代医学独揽天下的西方社会，被视作异端的按脊疗法，居然顶住了压力，站住了脚跟，赢得了声望，创造了成就，这是何等地得之不易！正因为没有传统的因袭，才需要奋力开拓；正因为历史不长，才觉得弥足珍贵。我们不能不对佩尔默及其追随者的奋斗精神深表敬意！因为医学是国际性的，医学的唯一宗旨是治病救人，维护人类的健康。他们在推拿按摩这一领域创造的业绩证明，他们在当今传统医学中享有殊荣是当之无愧的。

但是，医学虽然没有国界，而医学家是有祖国的。我们的祖先在几千年的医学实践中取得如此辉煌的推拿学成就，竟然得不到世界医学的认同，在当今颇受重视的传统医学领域中竟然不能获得应有的一席之地，这到底是为为什么？！毫无疑问，其原因不在于我们缺乏历史传统。那么，我们究竟缺少了什么？我们究竟该做些什么？

也许我们所缺少的，是国际间的学术交流。就中国推拿著作在外国的传播而言，现存的推拿古籍，几乎没有一本被完整地译成外文流行于世。一百年以前，英国人德贞曾出版过一本题为《功夫——道家们的体操》（Kung Fu, Taoist Medical Gymnastics）的译作，也不过是节译自明代的养生著作《遵生八笺》。1949年前后著述的、包括近年来大量涌现的各种推拿按摩著作，没有几本走出了国界并引起国外按摩学界的关注。也没有几位中国学者在国际讲坛上系统地介绍过中国推拿学成就。更没有几种国外杂志详细提到过中国推拿的历史和今天。岂止是人不知我？我亦不知人。近几十年来，国外按摩学的发展日新月异，各种学术流派的产生犹如雨后春笋。举其大者，至少有按脊疗法、整骨疗法、矫形推拿疗法、保健推拿疗法、足底按摩疗法、指压疗法等流派风靡五大洲，而按摩学术著作的出版，则数以百计。

可是，对于这些风云变幻的学术动态，我们却只能如雾中看花。即使从1910年丁福保最早翻译的国外按摩著作《西洋按摩术讲义》算起，至今为止，译成中文的国外按摩学著作还不到十种，而且，多数是60年代以前出版的。近几十年来国内外医学界的学术交流不能算少，但很少有国外按摩专家或学术团体来我国进行正式的学术讲座或学术交流。这样一种与世隔绝的状态，对于一个学科的发展来说，真是岌岌可危！

也许我们所缺少的，是一本集古今推拿理论与临床之大成的巨著。倘若象针灸一样，在当今巴黎大学医学院所使用的针灸权威性教材，是中国晋代皇甫谧所著的《针灸甲乙经》，那么，中国推拿在世界的地位可能会马上改观。遗憾的是没有。我们曾经有过《黄帝岐伯按摩》、《按摩手册》、《功夫》这些影响深远的著作，但久已亡佚了。而且自从与《黄帝内经》齐名的《黄帝岐伯按摩》失传以来，尽管历代推拿成就斐然，却都散载于其他医学书籍中，尽管明代推拿专著复出，并且相继涌现出十数种，但只是偏重于小儿推拿一科。中国推拿学术发展的这种畸形状况，与诸多因素有关，特别是受到了宋代以降的封建伦理观念和士大夫清高思想的限制和影响。总之，由于历史的原因，至今还没有一部著作将中国古今推拿学成就和经验进行过全面整理和总结，还没有一部著作将中国推拿学从理论到临床构成一个完整的体系。

但是，说到底，我们真正缺少的，是一种对历史的责任感，对未来的使命感，一种改革意识和全球观念，一种进取态势和开拓精神。

不错，我们的对外交流虽已开始，但毕竟太少。改革开放是我们的国策，大门是敞开的。为什么我们还打算“养在深闺人未识”，不主动走出去看看世界，也让世界看看我们？一个自我封闭的系统，一种孤芳自赏的思想状态，必将导致一门学科的衰落和退化。

不错，我们是缺少一本囊括体系的奠基之作。然而，缺少了祖先的赐予，我们就该到此止步了吗？我们为什么不能够奋发图强，在自己手中，完成先人未竟之业，创造出前无古人的成就呢？一个学科，如果从来没有清点过自己的家底，不明了自己的整体状况和整体水平，不清楚自己的优势和劣势，没有牢固的学术基础，要想发展和超越，要想实现现代化，犹如沙丘垒塔，终究会轰然倒塌的。

摆在中国推拿工作者面前的任务是十分艰巨的。正因为如此，我们更应当具有严肃的学术态度和严谨的学术作风，尽量避免任何浮躁、短视、赶浪潮、急功近利的心理和行为。我们并不反对而且赞成以各种形式的小册子，通俗地介绍中国推拿某一方面的成就及其应用，但是，必须使读者明白：推拿并不是简单的“雕虫小技”，而是一门艺术，是一种融汇了中国医学和中国古代文化精华的艺术，是以巧妙的手法驱除疾病、使身体保持健康和谐的医学艺术。要达到“机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出”从而手到病除的境界，不掌握中医基本理论，不打好中国推拿的功底，不谙熟经络腧穴，不通过长期刻苦的练习，是绝对做不到的。那种认为推拿不过是举手之劳、没有什么高深学问的想法，是对这门学科的误解。为了使读者了解中国推拿的全部底蕴和整个体系，我们编写了这部《中国推拿》。书中通过历史篇、基础篇、经穴篇、手技篇、药摩篇、功法篇、治疗篇、保健篇、医话歌赋篇等九大部分，从理论到临床，对中国推拿学进行了全面系统的总结和介绍。鉴古以察今，温故而知新，书中既有对全部历史资料所进行的清理和对历史成就的客观评价，又有对现代研究进展的概述和现代经验的报道，还有推拿工作者必须具备的基本知识、基本技能和理论修养。而更大的篇幅，则用来介绍以推拿治疗内、外、伤、妇、儿、五官等各科百余种疾病的具体手法，和推拿在养生保健中的实际运用。尽管这本书跨越了几千年的时间 and 空间，几乎囊括了中国推拿学的所有内容，我们并不因此而自诩完成了这个体系。我们只是在较少有人涉足的情况下，进行

了初步的工作，做了自己认为当前该做的一桩大事。我们期待今后有人做得更好！

不到十年，人类将进入下一个世纪。21世纪的医学将会以何种面貌出现？我们无法勾画出它的全部图景。但有一点是可以预料到的，即现代医学和传统医学都不可能完全沿着旧的轨迹继续往前走。人类所面临的严重疾病的挑战和人类对健康的新的理解和更高的要求，将促使两种医学体系更加接近，发生不可避免的碰撞，乃至最后汇成一股洪流。尽管这样一个时代还没有到来，但正如本文开头所分析的那样，在本世纪70年代，信号就已经发出了！近年来，虽然来中国学习中医的人日益增多，到国外从事中医的人也与日俱增，但由于东西方文化背景的鸿沟太深，这两种医学体系在相互交流和碰撞之时，必然要选择一个最合适的接触点。本世纪的热点是针灸，下个世纪的热点又是什么呢？很可能是推拿！“土”即是“真”，推拿毕竟是一种对人体没有任何损害的自然疗法，又是一种手的艺术。一旦东西方同是创造医学奇迹的两只手紧握在一起时，毋庸语言的解释，一切文化背景的差异将冰化雪消。因此，我们必须赶在下一个历史性的碰撞和交流到来之前，做好充分的准备。而当前最重要的学术准备，是要通过我们这一代推拿工作者的努力，将中国推拿学的宏伟体系建立起来，使之成为一座跨越历史、横贯中西、通向未来的桥梁。

——紧紧地把握住这个千载难逢的历史契机吧，中国推拿学的前景将是无限光明的！

编著者

1991年9月

编写说明

一、中医推拿，是祖国传统医学的宝贵遗产，是具有丰富学术内容的一门临床学科。上溯远古，下逮现今，岁逾五千。本书博采众长，荟萃古今，对中国推拿进行发掘整理，力求全面系统、资料翔实、内容充实、切合实用。从而发扬推拿的特色和优势，适应临床、教学和科研工作的需要，促进中医推拿学术的繁荣和发展。

二、本书共分历史、基础、经穴、手技、药摩、功法、治疗、保健、医话歌赋等九篇，前有引言，后有推拿著作介绍及后记。

三、引言列于卷首，开宗明义，从历史的高度，从未来医学发展的趋势，从当代推拿工作者所担负的责任等方面，阐述了本书写作的目的和宗旨。

四、古人云：“欲知大道，必先知史。”推拿历史源远流长，上起原始文化，下迄现代文明，通过出土文物、考古资料、医经医籍及诸子百家的有关论述，以说明推拿的发生和发展。对以往出版的推拿及中医史书刊中所缺略的资料，多有补充。

五、推拿是中医学的一个分科，它有与其他学科所不同的基本知识和一套特殊技能。同时推拿又是以中医基础理论为指导的一种外治法。然外治之理即内治之理，医理相通，本篇主要介绍推拿的基本知识，并简要说明基础理论在推拿临床中的应用，以及近现代推拿研究成果。

六、经络穴位的发现及应用与推拿临床直接有关。经穴篇除详解推拿特定经穴之外，对临床常用及有文献资料的其他穴位也细加阐明，特别是在临床应用方面，努力反映推拿之特点。这对丰富穴位的内容，将有所助益，鉴于经穴、奇穴内容很多，为避免繁复，未详加说明的则列表补述。

七、应用技巧性手法仍为推拿疗法之特色，鉴于推拿手法种类繁多，故而将手法分为十类介绍，以期较好地体现推拿手法的丰富内容，俾能纲举目张、一目了然。

八、推拿与药物相结合的“药摩方”，是中国推拿学中一笔宝贵的历史遗产，本篇予以分类收载，以备参阅。

九、练功为推拿之传统，既利于医者，又益于患者。功法篇除主要介绍“易筋经”和“少林内功”外，还有练功的一般知识和各关节功能锻炼法。并附有历代气功导引法的文献。

十、治疗篇中扼要介绍有关病证的病因病机及临床表现、诊断方法，侧重说明行之有效的治疗方法，以突出推拿治疗的特色，并避免许多繁复。推拿治疗范围很广，有关适应证实难一一穷尽，此篇所列病证的治疗，俾学者既有规律可循，又能知常达变，触类旁通。各篇所附的〔文献辑录〕和〔期刊资料〕，可供学习和研究推拿时参考。

十一、推拿法是养生防病、延年益寿的传统方法，持之以恒，每每收效。保健篇中将不同的保健推拿法择要予以介绍，使读者对保健推拿有一个概括、完整的认识，以借鉴前人经验，提高健康水平。

十二、医话与歌赋，是中医总结经验、进行教学、推广普及的两种写作体裁，以其形式活泼、通俗易懂而见长。本书选择的推拿医话与推拿歌赋独具特色，堪作以上各篇内容的补充。

十三、为使读者对古代推拿著作有一个整体的了解，本书将历代推拿专著及有关重要著作列表予以简介。

十四、最后，编辑将本书组稿出版过程作了简单回顾。

FOREWORD

Chinese acupuncture and herbal medicine are now known almost to everyone in the world, yet few people know that there is another Chinese art of healing, Chinese massage, which is as important as the other two. The history of Chinese massage is even longer than that of Chinese acupuncture and herbal medicine. It has been recorded in the inscriptions on bones and tortoise shells of the Shang Dynasty (c. 16th-11th century B. C.) that as early as in the 13th century massage was used in the emperor's court as a therapeutic practice. About two thousand years ago when the first Chinese medical classic "Canon of Medicine" or "Huangdi's Internal Classic" came in to the world, there appeared the first classic on massage: "Huangdi Qibo Anmo" or "Huangdi's Classic on Point Clapping and Massage" which, unfortunately, has been lost to the world. It is believed by many that the English word *massage* had its origin in colloquial Chinese "Mo-sha-zhi" meaning massage used in the Han Dynasty two thousand years ago. It can be seen that the introduction of Chinese massage to the western world and its influence is as early and as great as that of the Chinese acupuncture.

At first, massage in China was a simple method of curing as a supplement of witchery. It came to be widely used in the 1st century B. C. as a means for self-preservation of health. In the 7th century B. C. it was officially included in the curriculum of the court medical school as a branch of study, for the treatment of orthopedic and traumatic cases. In the 16th century there appeared the first book on massage extant in this country "Xiao Er An Mo Jing" or "Classic on Massage for Children". This anonymous work was included in "Zhen Jiu Da Cheng" or "Compendium of Acupuncture and Moxibustion" (1661 A. D.) compiled by Yang Jizhou (1522-1620A. D.). In the succeeding centuries tens of books on massage for Children have been published and massage for health preservation has reached a new high tide.

In spite of its long history, mature skill and rich experience, Chinese massage did not form a separate system in the ancient times. Nor had there appeared any authoritative academic work to summarize the theories and clinical experiences and reflect its highest accomplishment. It cannot be denied that this is a weakness of Chinese traditional massage and one of the reasons why its contents and accomplishments have remained unknown to the outside world.

In order to fill up the blank in the development of Chinese massage as a

branch of medical science, we have worked for ten years to complete the writing of this monographic treatise in which the accomplishments of Chinese massage in ancient and modern times have been summarized. The book is divided into nine parts dealing fully and detailedly with historical development, fundamental knowledge, basic theories, manipulations of Chinese massage the training of skills of massagists, and application of massage in various clinical departments, for disease treatment, convalescence and health rehabilitation and preservation. The book has collected a large number of documental and historical data on Chinese massage, summed up the results of scientific research of Chinese massage in the modern times, introduced the clinical experiences of massagists, ancient and modern, brought to light about a hundred prescriptions used in combination with massage in the ancient times on the verge of oblivion, and as a whole summarized Chinese massage as an integrated separate branch of traditional Chinese medicine.

Chinese massage has developed into a separate medical science with the history and culture of the Chinese people as its background on the basis of theories of traditional Chinese medicine, especially theory of channels. It has accumulated rich experience and improved its skill of manipulation and created a unique style through thousands of years of clinical practice, which makes it quite different from western massage and makes it necessary for these two schools of massage to learn from each other and exchange experiences.

We have predicted in the Preface of the book with full confidence that the point for western and eastern medicine to come into contact with each other in this century is acupuncture, the breakthrough of their exchange in the coming century will be in the field of massage. The statement we made is not ungrounded. Since increasing attention has been focused recently on non-drug administering therapy and non-wound causing healing, massage is destined to gain increasing weight in the field of medicine and undergo rapid and full development. Though at present the Chinese know very little about western massage and still less do the westerners know Chinese massage and the two kinds of massage are founded on different bases, massage as an art of healing, no matter what kind, is based on the work of the hands. When the hands that have worked wonders in Eastern and western medicine clasp tightly for the interest of human health, all the barrier that has formed in the course of time due to different historical and cultural backgrounds will be removed.

Indeed, the day has not come yet. But we must make preparations for its arrival. In a sense, this book is written for our foreign colleagues and those who take interest in Chinese massage. We sincerely hope as the first of the kind it will help abridge the gap that separates the two types of massage as well the two schools of medicine.

The authors

目 录

历 史 篇

第一章 先秦时期(1)	第二节 《千金方》中的保健按摩与印度按摩.....(13)
第一节 殷墟甲骨卜辞中的按摩术.....(1)	一、 老年保健按摩.....(14)
一、 表示按摩的甲骨文字.....(2)	二、 小儿保健按摩.....(14)
二、 殷代的宫廷按摩师.....(2)	三、 印度按摩术与老子按摩法.....(14)
三、 按摩在早期医疗技术史上的地位.....(2)	第三节 《外台秘要》中晋唐医家的按摩经验.....(15)
第二节 马王堆帛简医书中的按摩疗法.....(3)	一、 盐摩与汤摩治难产.....(15)
一、 初创阶段的药摩与膏摩.....(3)	二、 捏脊加拔罐治癆瘵.....(16)
二、 形式多样的按摩工具.....(4)	三、 抓腹治真心痛.....(16)
第三节 春秋战国时期的导引、吐纳与按摩.....(5)	四、 苍梧道士陈元膏的来历及效验.....(16)
第四节 先秦古籍中有关按摩的记载.....(6)	第四节 《养性延命录》中的摄生功法.....(17)
第二章 秦汉时期(7)	第五节 《诸病源候论》中的补养直导之术与摩腹法.....(17)
第一节 《汉书》与《史记》中的按摩.....(7)	第六节 《刘涓子鬼遗方》中的外科膏摩方.....(18)
第二节 《黄帝内经》对按摩疗法的理论总结.....(8)	第七节 《理伤续断方》中的正骨按摩.....(19)
一、 按摩疗法的渊源.....(8)	一、 闭合性骨折的四大整复手法.....(19)
二、 按摩的治疗作用.....(9)	二、 关节脱位的椅背复位法与手牵足蹬法.....(19)
三、 按摩与针灸的协同配合.....(9)	第八节 唐代太医署的按摩教育.....(20)
四、 按摩与切诊.....(9)	第四章 宋元时期(21)
五、 按摩工具和按摩人才的选择培养.....(10)	第一节 集膏摩之大成的《太平圣惠方》.....(21)
第三节 武威汉简《治百病方》中的膏摩方.....(10)	一、 摩顶膏.....(21)
第四节 《金匮要略》中的摩散与自缢救治法.....(11)	二、 摩腰膏.....(22)
第五节 华佗与五禽戏.....(11)	第二节 《圣济总录》对按摩疗法的理论贡献.....(22)
第三章 晋唐时期(12)	第三节 金元四大家对按摩疗法的运用.....(24)
第一节 《肘后方》中的急症按摩.....(12)	第四节 庞安时以按摩治难产.....(24)
一、 指针疗法.....(12)	第五节 《苏沈良方》载掐法疗肝风.....(26)
二、 捏脊疗法.....(12)	第六节 《世医得效方》对伤科整骨手法的巨大贡献.....(25)
三、 颠簸疗法.....(13)	
四、 下颌脱位整复手法.....(13)	
五、 药摩方.....(13)	

一、	肩关节脱位的坐凳架梯法	(26)
二、	髋关节脱位的倒吊复位法	(26)
三、	脊椎骨折的悬吊复位法	(26)
第七节	《医说》、《续医说》中的按摩轶事	(27)
一、	搓滚竹管治筋缩	(27)
二、	药汤浴摩愈腹胀	(28)
第八节	唐宋诗文中的保健按摩	(28)
第五章	明清时期	(29)
第一节	小儿推拿	(30)
一、	徐用宣和《袖珍小儿方》	(30)
二、	《针灸大成·按摩经》	(31)
三、	龚廷贤和《小儿推拿全书》	(32)
四、	周岳甫和《小儿推拿秘诀》	(32)
五、	熊应雄和《小儿推拿广意》	(33)
六、	夏鼎和《幼科铁镜》	(34)
七、	骆潜庵和《幼科推拿秘书》	(35)
八、	夏云集和《保赤推拿法》	(36)
九、	徐崇礼和《推拿三字经》	(36)
十、	张振璽和《厘正按摩要术》	(36)
十一、	唐元瑞和《推拿指南》	(38)
第二节	正骨推拿	(39)
第三节	点穴推拿	(41)
第四节	一指禅推拿	(42)
第五节	眼科推拿	(43)
第六节	外科推拿	(43)
第七节	吴尚先与药摩新疗法	(44)

第八节	内功推拿	(47)
第九节	保健推拿	(47)
第十节	其他	(50)
第六章	民国时期	(51)
第一节	推拿著作	(51)
第二节	推拿流派	(52)
第七章	新中国时期	(53)
第一节	推拿著作的出版和情报资料的编纂	(53)
一、	推拿古医籍的整理和出版	(53)
二、	推拿新著和译作	(53)
三、	推拿文献索引的编纂及其他	(55)
第二节	推拿实践的进步	(55)
一、	推拿医师整体素质的提高	(55)
二、	推拿临床的经验总结	(56)
第三节	推拿新术的涌现	(57)
一、	耳穴推拿	(57)
二、	足穴推拿	(58)
三、	保健球按摩	(58)
四、	胸穴推拿	(59)
五、	运动推拿	(59)
六、	康复推拿	(60)
七、	腹诊推拿	(60)
八、	运气推拿	(60)
九、	推拿麻醉	(60)
第四节	推拿教学与科研的发展	(61)

基础篇

第一章	基本知识	(64)
第一节	推拿疗法的定义	(64)
第二节	推拿疗法的门类	(64)
第三节	推拿疗法的特点	(65)
第四节	推拿疗法的应用范围	(65)
第五节	应用推拿疗法的一般注意事项	(66)
第六节	异常情况的处理方法	(66)
第二章	基础理论	(68)
第一节	阴阳五行	(68)
第二节	脏象学说	(69)

第三节	四诊八纲	(74)
第四节	治则治法	(77)
第三章	现代研究	(81)
第一节	推拿疗法的物理基础	(81)
第二节	推拿镇痛的作用原理	(82)
第三节	推拿对循环系统的作用	(83)
第四节	推拿对消化系统的作用	(83)
第五节	推拿对血液成分的影响	(84)
第六节	推拿对皮肤和运动器官的作用	(84)

经穴篇

第一章	经络	(89)
第一节	经络学说的形成	(89)
第二节	经络的分类和内容	(90)

第三节	经络的作用	(91)
第四节	十四经脉	(92)
一、	十四经分布循行的一般规律	(92)

二、 十四经循行部位、属络及主要病证……………(93)

第五节 十二经筋……………(101)

一、 十二经筋的意义……………(101)

二、 十二经筋分布和病证……………(101)

第六节 十二皮部……………(106)

第二章 穴 位……………(108)

第一节 概 论……………(108)

第二节 经穴奇穴……………(110)

□ 头面颈项部……………(100)

百 会(110)	前顶门(111)	囟 门(111)
天 庭(112)	头 维(112)	眉 心(112)
太 阳(113)	阳 白(113)	鱼 腰(113)
攒 竹(114)	丝竹孔(114)	睛 明(114)
承 泣(114)	瞳子髻(114)	四 白(115)
准 头(115)	迎 香(115)	牙 关(115)
地 仓(116)	人 中(116)	承 浆(116)
耳 门(117)	听 会(117)	翳 风(117)
脑 空(117)	人 迎(117)	风 府(118)
风 池(118)		

【附】 头面颈项部备用穴表

□ 上肢部

肩 髃(118)	肩 髃(120)	肩 贞(120)
极 泉(121)	曲 池(121)	靠 山(121)
虎 口(122)	外劳宫(122)	外间使(122)
外 关(122)	阳 池(123)	精 宁(123)
上 马(124)	小 海(125)	后 溪(125)
列 缺(125)	阳 穴(125)	拔 门(126)
少 商(127)	洪 池(127)	内 关(128)
内劳宫(128)	少 海(128)	阴 穴(129)

【附】 上肢部备用穴表

□ 胸腹部

天 突(131)	璇 玑(131)	膻 中(131)
缺 盆(132)	乳 根(132)	鸠 尾(133)
中 腕(133)	建 里(134)	期 门(134)
章 门(134)	脐 中(134)	天 枢(135)
气 海(135)	关 元(136)	中 极(136)

【附】 胸腹部备用穴表

□ 腰背部

大 椎(136)	肩 井(139)	风 门(139)
肺 俞(140)	曲 垣(140)	天 宗(141)
心 俞(141)	擅 擅(141)	膈 俞(141)
筋 缩(142)	肝 俞(142)	中 枢(142)
胆 俞(142)	脊 中(143)	脾 俞(143)

胃 俞(143)	命 门(143)	肾 俞(144)
腰 眼(144)	腰 俞(145)	秩 边(145)
龟 尾(145)	八 髎(148)	夹 脊(148)

【附】 腰背部备用穴表

□ 下肢部

居 髎(146)	环 跳(148)	承 扶(148)
殷 门(148)	风 市(149)	伏 兔(149)
梁 丘(149)	鬼 眼(149)	足三里(150)
前承山(150)	丰 隆(151)	解 溪(151)
内 庭(151)	阳陵泉(152)	悬 钟(152)
丘 墟(152)	委 中(152)	承 山(153)
昆 仑(153)	仆 参(154)	足膀胱(154)
百 虫(155)	地 机(155)	三阴交(155)
公 孙(156)	太 冲(156)	大 敦(156)
筑 宾(157)	太 溪(157)	照 海(157)
涌 泉(157)		

【附】 下肢部备用穴表

第三章 特定穴位

□ 头面颈项部

天 门(161)	天 心(162)	坎 宫(162)
泪 堂(163)	山 根(163)	年 寿(163)
高 骨(164)	天柱骨(164)	桥 弓(164)

【附】 其 他

□ 上肢部

脾 经(165)	胃 经(167)	大 指(167)
肝 经(168)	胆 穴(168)	食 指(168)
气 关(168)	心 经(169)	中 指(169)
黄 蜂(170)	肺 经(170)	三 焦(170)
肾 经(171)	手命门(171)	膀 胱(172)
五 经(172)	五经纹(172)	四横纹(172)
小横纹(173)	大 肠(173)	小 肠(174)
肾 顶(174)	肾 纹(175)	掌小横纹(175)
内八卦(175)	手天门(176)	小天心(176)
大横纹(177)	赤 筋(177)	青 筋(177)
总 筋(178)	白 筋(178)	黑 筋(179)
交 骨(179)	三 关(179)	天河水(180)
六 腑(180)	十 王(181)	皮 罢(182)
母 腮(182)	老 龙(182)	止 泻(182)
端 正(182)	五指节(183)	二扇门(183)
威 灵(184)	甘 载(184)	外八卦(184)
手 背(185)	一窝风(185)	螺蛳骨(185)
肘 肘(186)		

【附】 其 他

□ 胸腹部